



## Pozvánka na technické soustředění ŽDR

**Datum konání:** 28.4. - 1.5.2016

**Místo konání:** Olivova dětská léčebna, o.p.s., Olivova 224, 251 01 Říčany u Prahy

**Stravování:** zajištěna plná penze, od čtvrteční večeře, končí se nedělním obědem.

**Příjezd:** čtvrtek 28.4.2016 do 19 hod

**Odjezd:** neděle 1.5.2016 cca 14 hod

**Doprava:** zajistí a hradí vysílající oddíl  
(může být zpětně proplaceno dle cestovních dokladů a finančních možností AROB)

**Spoluúčast:** pozvaní 150 Kč/den  
samoplátci 400 Kč/den (v případě volné kapacity, nutná domluva s trenérem ŽDR)

**Cíl soustředění:** absolvovat technické tréninky ROB, upevnit technickou připravenost reprezentantů, metodická příprava na EYAC v Norsku, stanovení cílů sezóny 2016

### Předběžný program soustředění:

#### Čtvrtek

- příjezd 17-19 hod

#### Pátek

- technický trénink 3,5 MHz
- OB + 144 MHz krátká trať

#### Sobota

- technický trénink 144 MHz
- 3,5 MHz klasická trať

#### Neděle

- sprint 3,5 MHz

### Nezapomenout vzít sebou:

min. 2x komplet věci na běhání, věci na převlečení, min 1x rezervní boty, teplé oblečení na celý den venku, věci osobní hygieny, láhev na pití, přezůvky, rukavice, čepice, pláštěnka, přijímače na obě pásma, čip SI, sluchátka, nabíječka, mapník, buzola, pouzdro na kartičku, hodinky, tužka na kreslení záměrů, blok na poznámky, psací potřeby, tréninkový deník pokud máte zavedený.

### Přihlášky:

**do 14.4.2016** e-mailem na adresu : [turskyj@gmail.com](mailto:turskyj@gmail.com) a v kopii na [arob@ardf.cz](mailto:arob@ardf.cz) ; bez přihlášení se nelze akce zúčastnit, v přihlášce uveďte rovněž způsob dopravy, čas příjezdu i plánovaného odjezdu.



## Seznam pozvaných:

### Realizační tým:

1. Juraj Turský
2. Andriy Gomzyk
3. Alina Bondarenko
4. Adam Lehár
5. Pavel Šrůta
6. Marcela Šrůtová

### Sportovci:

#### **Kategorie D14**

1. Lidáková Petra
2. Stahlová Nela
3. Sobotová Alžběta
4. Helánová Kateřina
5. Klecová Johana
6. Jirásková Barbora
7. Fialová Pavla
8. Daňková Dominika
9. Stárková Kateřina

#### **Kategorie D16**

1. Chmelařová Anna
2. Sobotková Anna
3. Trpáková Daniela

#### **Kategorie M14**

1. Svatek Samuel
2. Sobotka Vojtěch
3. Trpák Jan
4. Dukát Šimon
5. Klec Jakub
6. Milanovský Kryštof
7. Klec Michal
8. Unčovský Jakub
9. Ráliš Tomáš
10. David Ondřej

#### **Kategorie M16**

1. Šrom Dominik
2. Matoušek Dalibor
3. Svatek Daniel
4. David Tomáš
5. Unčovský Vít
6. Křen Jakub
7. Hrubý Vilém
8. Lajtkep Matěj

V případě volné kapacity a zájmu sportovců může být seznam pozvaných rozšířen o další členy širšího kádru ŽDR (150 Kč/den příspěvek účastníků)

V Hradci Králové 8.4.2016

Juraj Turský  
Trenér ŽDR